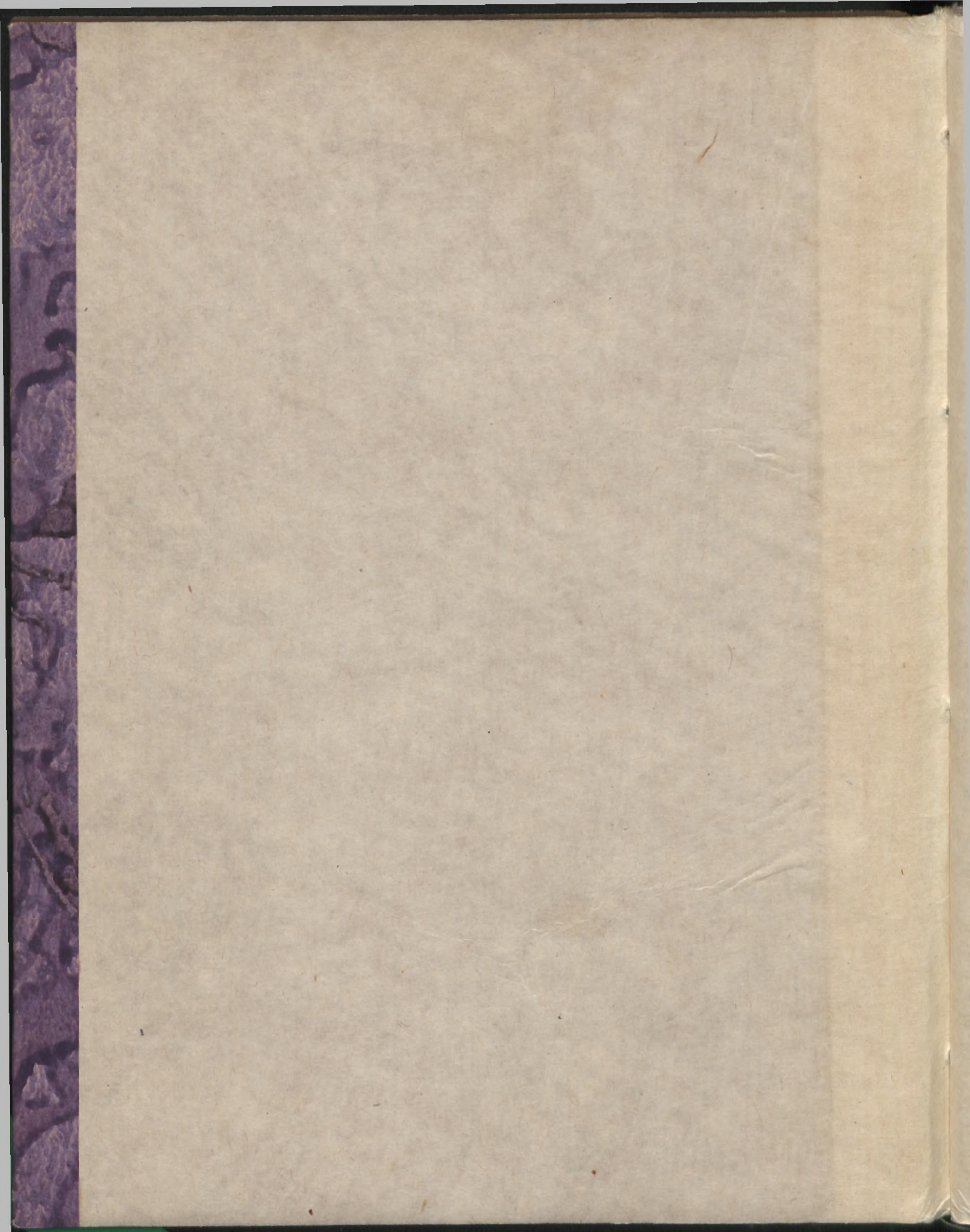




OBJAŚNIENIE SPOSOBU LECZENIA

W LECZNICY D^RA^ A. TARNAWSKIEGO W KOSOWIE

W GALICYI

HALA GIMNASTYCZNA





WILLA GŁÓWNA



BRAMA WJAZDOWA



Chorzy poszukujący zdrowia w zakładach często żądają dokładnej informacyi o sposobie leczenia. Każdemu z osobna wszystko listownie objaśnić, było trudne, a dla lecznicy uciążliwe. To mię skłoniło zebrać w krótkości główne zasady tutejszego leczenia.

Po przejrzeniu książeczki nie będzie miał chory wątpliwości, czy wybrać ten zakład, lub gdy nie przemówi mu do przekonania, zwrócić się gdzieindziej. Chętny zaś, powziąwszy wyobrażenie o podstawach leczenia, ułatwi lekarzowi zadanie, gdyż prędzej posłucha, kto zrozumiał, o co chodzi.

Jeszcze jeden pożytek z książeczki:

Będzie ona przypomnieniem hygieny i środków leczniczych dla tych, którzy się tu leczyli. Uwolni mnie także od dawania odpowiedzi na ich listowne zapytania. Znajdą w niej to samo, co mógłbym im napisać.

Kosów, w kwietniu 1909.

A. Tarnawski.



O potrzebie poznania warunków zdrowia.

Celem odzyskania zdrowia musi chory poznać nietylko zasady, jak żyć potrzeba, ale i szkodliwości, które zdrowie rujnują. Musi on mieć pewne ogólne wiadomości o życiu, o funkcyach organizmu prawidłowych a nawet pewne wyobrażenie o ich zboczeniach.

Dzisiejszy lekarz nie może się ograniczyć tylko na przepisach leczenia, ale musi wiele zjawisk życiowych objaśnić i wciągnąć pacyenta w swój sposób myślenia. Ułatwi mu to leczenie i utrwali skutki. Z rozszerzeniem się wiedzy przyrodniczej ludzie coraz więcej pragną dowiedzieć się o życiu i o warunkach zdrowia i słusznie, byle ciekawość nie szła za daleko w granice ścisłej nauki lekarskiej, gdzie dyletantyzm (czynny) może wyrządzić szkodę sobie lub drugim. Choremu wystarczą wiadomości ogólne, aby poznał prawidła dla zdrowia korzystne i zrozumiał zalecenia lekarza. Taki cel właśnie ma »objaśnienie tutejszego sposobu leczenia«.

Zdrowie i choroba.

Co jest zdrowie, a co choroba? Trudniej to opisać słowami, ale łatwiej odczuć, zwłaszcza doświadczywszy obu stanów na sobie.

Gdy człowiek nie ma świadomości o stanie swego ciała, gdy nie doznaje przykrości w czynnościach życiowych gdy jest rzeźkim i sprawnym, gdy ma sen i apetyt, gdy radość życia odczuwa — oto zdrowie.

Przeciwnie, gdy funkcye życiowe źle idą, gdy człowiek znużenie odczuwa już po małym wysiłku, gdy doznaje bolów w członkach, gdy apetyt i sen marne, gdy dają mu znać narządy wewnętrzne, że istnieją, n. p. serce biciem, kolką wątroba, płuca dusznością itp., gdy znika chęć ruchu a z nią i energja, a smutek człowieka ogarnia — to jest choroba, czyli zepsucie równowagi w organizmie.

Są choroby ostre, względnie gorączkowe, a są również przewlekłe, których jest więcej od nagłych. Jedne dadzą się określić i odnoszą się do któregoś z narządów ciała, inne trudne do zlokalizowania, są cierpieniem całego organizmu we większym lub mniejszym stopniu. Wiele ludzi znajduje się na granicy pomiędzy zdrowiem a chorobą, w którym często nie mają świadomości o chorobie, ale funkcye życiowe ciągle muszą naprawiać — to trawienie, to niemiłą przypadłość nerwową, to znów ból stłumić itp. Tacy za zdrowych często uchodzą, gdy do porównania brakuje ludzi prawdziwie zdrowych, których jest mało wśród typów nowoczesnej kultury, (dopiero pomiędzy ludem szukać ich potrzeba).

W złych warunkach ludzie ze zdrowiem nadwątlonem szybko zdążają ku wybitnej chorobie, gdyż organizm nie ma odporności ani sił zapasowych, aby je przetrzymał. Warunki dobre mogą go wzmocnić i odpornym uczynić, czyli powrót do zdrowia możliwym jest przez hygieniczne życie.

Jak powstała nauka hygieny (hygiena osobista).

Dawniej gdy stosunki społeczne były mniej skomplikowane, a ludzie mieszkali przeważnie na wsi w pierwotnej prostocie, nieświadomie prowadzili hygieniczne życie, zmuszeni pracować na roli, oddając się rzemiosłu wojennemu, polowaniu itd. Dzisiaj, wobec niezwyczajnego postępu kultury, stosunki się powikłały i życie przeniosło się do miast, które pożerają hekatomby istnień ludzkich, niszcząc je zepsutem powietrzem, zbytkiem wysiłków i wrażeń, oraz ułatwieniem wygód, grubych rozkoszy i podniet. Zamiast uszlachetnienia mamy na razie kulturę z jej złymi skutkami, przeciw którym potrzeba szukać ratunku.

Musimy odnaleźć prawidła hygienicznego życia, które nie będą te same, co u naszych przodków, ale podobne, ujęte świadomie przez naukę, czyli, nowoczesnej hygieny potrzeba się nauczyć. Wiejskie powietrze trzeba zastąpić dobrą wentylacyą i ćwiczeniami oddechowemi, wycieczkami w góry, na letniska, przebywaniem w parkach itd. Dawniejszy trud zdobywanie środków do życia, w pocie czoła pracą muskułów, dziś przy wyręczaniu maszynami musi się zamienić na gimnastykę, aby wyrobić siłę mięśni. Na hartowanie skóry wystarczyły niegdyś zmiany atmosferyczne, teraz zastępuje je leczenie wodą, kąpiele powietrzne i t. p. Niedostatek w czasie nieurodzajów i wojen, zmuszający do ograniczania jadła, a więc ulżenia drogom trawienia, dziś zastępujemy kuracyą głodową; gruby pokarm, chleb mielony na żarnach, czyli dawny prosty wikt mieszkańców na roli, zamieniamy na wikt jarski, chleb Grahama i surowe pokarmy.

Człowiek dzisiejszy, nie mogąc znieść dobrze nowych form

życiowych, stwarzanych przez kulturę, musi wracać do natury, w której żyjąc przez wieki przystosował się zupełnie i wyrobił życiowe prawa. Do nowych warunków jeszcze nie nawykł, dlatego cierpi. Uzupełnienie zatem tych dawnych warunków, korzystnych dla organizmu ludzkiego, ma za zadanie stworzyć hygiena za pomocą nauki.

Nasze środki lecznicze i warunki ich skuteczności.

W zasadzie dajemy chorym zdrowe warunki wiejskie, do których człowiek od wieków się przyzwyczaił, jednak są one uregulowane życiem zakładowem z uniknięciem błędów hygienicznych a oprócz tego uzupełniamy je naturalnymi środkami, pomyślanymi jako system leczenia — wysoką hygieną. Wszystkie zatem środki naturalne mogące wywrzeć na zdrowie wpływ korzystny, staramy się tu wprowadzić, mianowicie ciągły wpływ świeżego powietrza, oddechiwanie niem i kąpiele powietrzno-słoneczne, dyetę przystosowaną, gimnastykę, zabiegi wodne, masowanie itd. — oto nasze leki na schorzenia organizmu.

Leczenie takie jednak, aby w skutkach było trwałe, potrzebuje czasu. Nie łatwo to naprawić, co długo się psuło; na chorobę składało się wiele grzechów często powtarzanych, więc na jej usunięcie potrzeba również długiego działania dobroczynnego. Z razu skutki nie wpadają tak w oczy, jak po innych lekach, lecz przy wytrwałości i pracy nad sobą, człowiek nieznacznie odzyskuje zdrowie i wtenczas dopiero staje się stałym zwolennikiem naturalnego leczenia, a żyjąc tak latami i nie opuszczając

się w czasie polepszenia odradza się na nowo do życia i zadziwiająco odmładza.

Aby jednak pacyent zwrócił się na drogę trudnej, lecz z czasem owocnej hygieny, koniecznem jest przekonanie do niej. Musi uwierzyć, że zdrowie zdobywa się przez regularnie powtarzane czynności dla życia korzystne, które wymagają zrazu przymusu i trudu, ale z czasem stają się dobrymi nałogami, bez których już istnieć trudno.

Jesteśmy skłonniejsi do chwilowych wysiłków a nawet do ofiar i wolelibyśmy pić gorżkie lekarstwo, wody, a nawet poddać się operacyi, zamiast całe życie rano wstawać, obmywać skórę, wykonywać gimnastykę, odmawiać sobie jadła, napoi i podniet niezdrowych — a jednak kto hygienicznie żyje, może się obyć bez środków aptecznych, wód mineralnych, elektryki itd.

Przekonanie do naszego sposobu życia przychodzi jednak powoli. Najlepszem jest doświadczenie na sobie, które dopiero z czasem się zdobywa, prędzej podziałać może przykład na drugich uleczonych, z którymi początkujący pacyent nie zawsze ma sposobność się spotkać, dlatego bardzo ważnem jest poznanie tutejszego sposobu leczenia.

Świeże powietrze jako najważniejszy czynnik leczniczy.

Pierwszym środkiem w lecznicy jest ciągłe używanie świeżego powietrza, ile można w ozon zasobnego w rannych godzinach, oraz umiejętne oddechanie, aby jak najwięcej wciągać do płuc tlenu, tego pierwszorzędnego pierwiastku życiowego, bez

którego życie w kilku minutach ustaje. Do tego celu zdąża obowiązkowe spanie przy otwartych (uchylonych) oknach, ranne wstawanie przynajmniej o godzinie 6-tej i pobyt możliwie ciągły na dworze. Naszym salonem jest strop niebieski. Przebywanie dłuższe choćby w najpiękniejszych salach przyprawia o ból głowy i nudę, z powodu braku powietrza i jednostajności, gdy pod gołem niebem tlen nas orzeźwia, a zmiana wrażeń w przestworze podsyca fantazyę, »Gdy się nudzisz, idź na spacer«, mówi włoskie przysłowie. Rozumie się, świeże powietrze w płucach krew odnowi, a energiczniejsze krążenie myśl rozrusza.

Obfitość wdechanego powietrza świeżego jest najdzielniejszym środkiem, nie tylko w cierpieniach płuc, ale we wszystkich innych, a szczególnie w neurastenii itd., dlatego poświęca się wiele uwagi przyzwyczajeniu do powietrza wobec zakorzenionej obawy przed przeziębieniem. (O gimnastyce płucnej w dalszym ciągu).

Zwalcza się tu palenie tytoniu z powodu, że nie tylko zanieczyszcza powietrze, ale jako narkotyk (nikotyna) tłumi energię życiową, a wedle najnowszych doświadczeń powoduje miażdżycę tętnic (zwapnienie). Szczególnie działa źle na wolę, gdy dogadzamy sobie niezdrową przyjemnością, co w skutku upośledza władanie sobą — także w innych nałogach.

Jakość pokarmów w lecznicy.

Wpływ pokarmów na organizm jest drugim najważniejszym warunkiem zdrowia. Robiąc codziennie tylko nieznaczne uchybie-

nia w doborze pokarmów, to po wielu dniach, po roku i więcej, musi się odbić na zdrowiu. Podupadamy nie zdając sobie sprawy, że przyczyną tego jest chroniczne działanie niedobranych pokarmów, a często przeładowanie dróg trawienia, pociągające za sobą gnicie i samozatrucie organizmu treścią rozkładową.

W lecznicy stosuje się zasadę: Pokarm nie powinien szkodzić, ale wzmacniać i orzeźwiać, czyli życie krzepić. Więc usuwamy przedewszystkiem pokarmy i napoje szkodliwe. Obowiązuje bezwzględna abstynencya od alkoholu. Nie używa się kawy i herbaty, a bardzo rzadko kakao (z konieczności).

Wikt jarski z użyciem nabiału i nieznacznej ilości jaj, jako zdrowszy od mięsnego, przeważnie się tu zaleca, jednak tym, którzy nie mogą się przyzwyczaić, podaje się także mięso (3—4 razy w tygodniu). Unika się w wikcie tutejszym za wiele białka, aby nie powiększać u chorych tak powszechnej już złej przemiany materyi (skazy moczanowej). Przyzwyczaja się i zachęca do pokarmów surowych o większem napięciu energii żywotnej, dlatego podaje się często surowe owoce, orzechy, sałatę, miód zamiast cukru itd. Szczególną uwagę zwraca się na dokładne żucie pokarmów.

Ponieważ wiele chorób pochodzi z przekarmiania, dlatego nie stosujemy tu systemu tuczenia chorych, gdyż i tak, kto ma na to, zazwyczaj 2—3 razy więcej jada, jak do życia potrzeba.

Zresztą pokarmów nie podaje się za często, aby drogi trawienia wypocząć mogły, jada się 3 razy dziennie, tj. śniadanie, obiad i wieczerzę, a tylko ludzie młodzi i dzieci mogą dostawać jeszcze drugie śniadanie i podwieczorek.

W potrawach zakładowych zachowuje się o ile można ści-

sły stosunek składników, a zatem białka, tłuszczu, węglowodanów i soli odżywczych, a w sporządzeniu zważa się przedewszystkiem na strawność, oraz, aby nie uronić pożytecznych składników, co się osiąga doborem produktów i przez odpowiednie gotowanie. Przyrządza się w ten sposób, że nie odlewa się wygotowanej wody z jarzyn, aby nie pozbawiać potraw soli odżywczych, tak potrzebnych do tworzenia krwi i tkanek. Natomiast mało daje się soli kuchennej, a unika ostrych korzeni, aby nie drażnić dróg trawienia i nerek.[1])

Chorzy niech się strzegą wiktu w jadłodajniach gdzie się gotuje dla zdrowych tj. słono i pieprznie, po, czem pić się chce i piwem gasi się pragnienie. Podwójną przeto ponosi się szkodę z braku wstrzymięźliwości — przez obciążenie żołądka i picie alkoholu.

Leczenie głodem.

Od niedawna głód jako leczenie stosują lekarze, a szczególnie amerykańscy (Dr. Carrington); również i w lecznicy tutejszej za zgodą pacyenta poczynamy leczyć zupełnem powstrzymaniem się od pokarmów i jak dotychczas z bardzo zachęcającym skut-

---

[1]) Dyeta nasza oparta jest na znakomitych doświadczeniach angielskiego lekarza dra Alex. Haiga podanych jako streszczenie popularne w dziełku: „Diet and Food Considered in relation to Strength and Power of Eudurance, Traening and Athletics“.

Obszerne uzasadnienie takiej dyety podaje doskonałe dzieło dra Birchera-Bennera: „Podstawy żywienia leczniczego“, tłómaczone z niemieckiego. Dostać je można u tłómacza dra Łuczyńskiego, lekarza w przyrodoleczniczym zakładzie w Warszawie, ul. Smolna 10.

kiem, bez jakiejkolwiek szkody (w chorobach trawienia, otyłości, złej przemianie materyi, skazie moczanowej). Przez głodzenie spala się szkodliwe materye i w ten sposób organizm przygotowuje się do wytwarzania dobrych własności krwi oraz do lepszej przemiany tkanin — żyjąc dalej wedle prawideł hygieny.

Ruch jako konieczność życiowa — gimnastyka.

Ruch obok powietrza i pożywienia, jest 3-cią koniecznością życiową. »Życie to ruch!« — oto nasze godło.

Człowiek wychowany w kulturze wyzyskał ułatwienia w fizycznej pracy, wyręczając się maszynami, lub wytworami cudzych rąk a przeto zmarnował swoje mięśnie. Dużo przez to stracił. Bez silnych muskułów piersiowych musi być oddechanie płytkie, a w skutku niedostatek tlenu dla organizmu, upośledzenie trawienia z powodu zwątlenia mięśni brzusznych (tłoczni). W dalszem następstwie rozmaite skazy krwi, oraz brak pewności siebie i godności, gdy skutkiem ciężaru ciała pochylamy się naprzód i uginamy kolana — stąd trwożliwość nerwowa, tak dzisiaj częsta, wreszcie zła sprawność w krążeniu i naczyniach chłonnych i wynikający z tego brak odporności, oraz schorzenie organizmu — jednem słowem osłabienie napięcia energii życiowej.

Najlepiej wzmocniłaby nasze mięśnie wszechstronna praca, do tej więc, o ile można zachęcamy naszych pacyentów, lecz obowiązkowa gimnastyka najlepiej ją uzupełnia.

Stosuje się gimnastykę rano o 6-tej (a w jesieni o $6^1/_2$), wtenczas, gdy w powietrzu najwięcej ozonu. Dla rozmaitości i wszechstronnego wykształcenia mięśni gimnastykujemy co dzień

inaczej, unikamy jednak niebezpiecznych popisów na przyrządach, (co dobre dla zdrowych i młodych). Używamy jednego dnia ciążków, 2-go maczug, 3-go drążków, a 4-go ćwiczymy bez przyrządów na przyborach szwedzkich, poprzecznych drabinkach i ławeczkach w hali gimnastycznej. Stosujemy także gimnastykę wyprężną, rytmiczną itp., zważając szczególnie na dobre oddechanie. U ludzi osłabionych zaleca się gimnastykę bierną (z oporem) wykonywana na chorym przez drugą osobę.

Gimnastyka oddechania.

Nie umiemy oddychać; oddychamy nierówno i płytko przeważnie mięśniami klatki piersiowej z zaniedbaniem mięśni brzusznych. Pierwotni ludzie oddychają prawidłowo; lud lepiej jak »inteligencya«. Tu znów hygiena nadrobić musi, w czem ludzkość we wiekowym rozwoju od natury się oddaliła. W najnowszych czasach zwrócono uwagę na ważność dobrego oddychania dla zdrowia, a zasługa tego należy rasie anglo-saskiej, która podpatrzywszy sztukę oddychania u Hindusów, zaprowadziła ją u siebie. Znaczenia jej niepośledniego dowodzi fakt, że przy płytkiem oddechaniu wciągają płuca zaledwie do 10.000 litrów na dobę, a przy głębokiem, kilkadziesiąt tys., co przecież dla zdrowia i dobrej przemiany materyi obojętnem być nie może.

W tym celu wprowadzono w naszej lecznicy gimnastykę oddechową, pod kierownictwem lekarza[1]).

---

[1]) Wskazówki do gimnastyki oddechowej, pierwsze w polskim języku są w nieocenionem dziele W. Lutosławskiego: „Rozwój potęgi woli“, według własnych doświadczeń do użytku rodaków podane. Nakładem Gebetnera i Wolfa w Krakowie. Dostać go można w Zakładzie.

O aparatach gimnastycznych.

Mówiąc o potrzebie ruchu i gimnastyki, należy się wzmianka mechanicznym aparatom gimnastycznym systemu Zandera, i innych, które w zagranicznych zakładach należą do stałego wyposażenia przyborów leczniczych.

U mnie ich niema, nietylko dlatego, że są bardzo drogie, ale ponieważ nie mogą zastąpić gimnastyki ze zwykłymi przyrządami na świeżem powietrzu, która wszystkie mięśni ciała w ruch wprowadza i nadal w domu stosowaną być może.

Aparaty te, czem zmyślniej sporządzone, są bardziej sztuczne, i niepodobna stale niemi się posługiwać, gdy celem naszego leczenia jest osiągnąć skutek prostymi sposobami, aby przez swą łatwość zachęcały i stały się nawyknieniem. Nie można zaprzeczyć jednak, że w niektórych wypadkach, szczególnie w ortopedyi, mogą być bardzo pożyteczne.

Zwykła gimnastyka, prowadzona wspólnie i rytmicznie, dodaje ochoty, gdy na tych przyrządach tylko jedna osoba z porządku może się ćwiczyć, więc dla większej ilości osób — mitręga.

Prawidła hygieniczne do gimnastyki.

1. Staw się do ćwiczeń w oznaczonej godzinie, abyś nie przeszkadzał drugim i ćwiczył wolę w dotrzymaniu terminu, względnie przywykł do rannego wstawania. Sam się gimnastykując, codzień także pilnuj tej samej godziny.

2. Przed gimnastyką nie zużywaj sił na męczące czynności, lecz przystępuj do niej wypoczęty i ze spokojem.

3. Najlepszą jest gimnastyka ranna, przed śniadaniem,

a wśród dnia przed jedzeniem, nigdy zaś zaraz po niem. Jeść można po gimnastyce dopiero w $^1/_4$ do $^1/_2$ godz.

4. Ubieraj się w lekkie, przewiewne, do ciała przylegające kostyumy i gdzie można ćwicz się bez ubrania w kąpieli powietrznej i boso, a przynajmniej w sandałach (nie w ciasnych kołnierzach, obcisłych ubraniach i trzewikach, ani w zbyt ciepłych).

5. Wykonuj ćwiczenia dokładnie, równo i rytmicznie, lecz uważaj na nie, i nie przeszkadzaj rozmową sobie i drugim. Wkładaj myśl swoją w ruchy, aby były sprawne, ponieważ myśl doda siły mięśniom, a tężyzna mięśni myślom się udzieli.

Gimnastykując się w domu, dobrze jest kontrolować ruchy w lustrze aby były dokładne.

6. Gimnastyka powinna odbywać się zawsze na świeżem powietrzu, a w pokoju przy otwartem oknie (nawet w zimie), gdyż przy pracy mięśniowej zużywa się 3—5 razy więcej powietrza, jak w spokoju, więc dobre powietrze wzmoże siłę mięśni, a zepsute prędko je znuży. Mało warte są ćwiczenia wykonywane w dusznem powietrzu.

7. Pamiętaj przy każdem ćwiczeniu o dobrem oddechaniu, t. j. że wdech przypada przy podnoszeniu ciała i rąk a wydech przy opuszczaniu. Zaczynaj wdech mięśniami brzusznemi a kończ klatką piersiową; wydech wykonaj w tym samym porządku.

8. Gdy ci niedobrze, doznajesz osłabienia, zawrotu głowy, lub bicia serca przestań gimnastyki i wyjdź z szeregu, i tak samo, gdy czujesz się bardzo zmęczony. Starszym lub bardziej chorym zaleca się wykonywać tylko połowę zwykłych ćwiczeń.

Kto się gimnastyką zmęczył, mianowicie początkujący, niech się po ćwiczeniu położy i dobrze odpocznie.

Jest wskazane przed gimnastyką wypróżnić jelita i pęcherz, ze względu na prawidłowe położenie narządów wewnętrznych. Niespanie w nocy, małe dolegliwości i niedyspozycye kobiece nie uwalniają od gimnastyki; wątpliwości rozstrzyga lekarz.

Znaczenie zdrowej skóry.

Skóra jest największym narządem ciała i ma przeznaczenie chronić je od uszkodzeń, oraz wykonywać ważne czynności fizyologiczne.

Posiada ona swe gruczoły wydzielnicze, łojowe i potowe, któremi wydziela także zużyte materye i oddecha; ma własne mięśnie, nadające jej jędrność, swoje nerwy robiące ją czułą na ból i temperaturę, ma naczynia z krwią i t. d., których rozwój o tężyźnie organizmu stanowi.

Jej wyglądanie jest probierzem zdrowia ogólnego. Wprawne oko z wyglądu skóry rozpoznaje, czy organizm zdrów lub nie. Na skórze odbija się stan narządów wewnętrznych n. p. w chorobie wątroby — skóra jest żółta, śledziony — szara, przy wadach krążenia — sina i t. d. Odwrotnie, cierpienie skóry wpływa na narządy wewnętrzne, a większe jej nadwerężenie przyprawia organizm o cięższą chorobę, a nawet śmierć, n. p. oparzenie.

Zdrowa skóra odznacza się właściwą barwą i jest jędrną w dotknięciu, jakby aksamitna, a na zmiany atmosferyczne mało wrażliwa — takie własności ma skóra wieśniaka zahartowanego przy pracy na roli.

Skóra zaś człowieka wychowanego w kulturze jest blada, cienka i zwiędła, czyli hygienicznie zaniedbana, nie dziwne więc, że cierpi on na nadczułość i niemoc ogólną, gdy wraz z ner-



wami ma źle odżywioną skórę. Strzegąc się ciągle przeziębienia, otula się nieprzewiewnemi ubraniami i chroni przed zmianami atmosferycznemi, wskutek czego skóra zanika i marnieje.

Z tego wynika, jak ważnem jest utrzymanie skóry w dobrym stanie, co znów nie przedstawia takich trudności, gdyż jest ona zewsząd dostępną, zaś inne narządy w ciele są ukryte. To wdzięczne pole działania na skórę, a przez nią na cały organizm, uprawia lecznica, stosując na nią rozmaite zabiegi wodne, kąpiele powietrzne i słoneczne, oraz masowanie.

Leczenie i hartowanie skóry musi jednak być umiarkowane, gdyż będąc najbardziej wystawioną na wpływy zewnętrzne (temperaturę, ucisk i t. d.), ma ona już i tak dosyć do wytrzymania, więc łatwo ją nadwerężyć lub przeziębić i dlatego w tym kierunku niech chorzy strzegą się przesady.

Leczenie wodą (Hydroterapia).

Nasze leczenie wodą polega na zabiegach zimną i ciepłą wodą, odpowiednio do wrażliwości chorego, przy pomocy bateryi wodnej, którą się ciepłotę reguluje. Używa się łaźni parowych, suchych — całych i częściowych, zawijań w koce i t. d. Zabiegi te są, ile można, uproszczone, łagodne i krótkie, łatwe do naśladowania w domu.

Za podstawę wzięto proste a celowe leczenie wodą Kneipa.

(Bliższe objaśnienie zabiegów wodnych znajduje się w »książeczce ordynacyjnej«).

O masowaniu.

Masowanie jest czynnikiem leczniczym pośrednim pomiędzy gimnastyką (bierną) a zabiegami wodnymi. Masaż działa jużto

powierzchownie na skórę, jużto głębiej na mięśnie i naczynia chłonne. Wykonują go lekarze zakładowi lub służba kąpielowa; jednakże nie stosujemy go za często, gdyż czynne życie i ruch lepsze są, jak bierne masowanie. Gnuśni pacyenci nadużywają tego biernego zabiegu i dopraszają się go ustawicznie, zamiast rozwijać czynną energię. Praca fizyczna, wycieczki a choćby gimnastyka lepiej jak masowanie wpływają na naczynia limfatyczne i krążenie.

Kąpiele słoneczne i powietrzne.

Ludzie natury — dzicy, ubrań nie noszą i ciało ich jest ciągle pod dobroczynnem działaniem powietrza i słońca, więc mają idealnie zdrową skórę. W naszych stosunkach nie możemy naśladować człowieka pierwotnego, dlatego wprowadzono do zakładów fizyczno-dyetycznych kąpiele powietrzne i słoneczne jako potężny środek leczniczy.

Prędko się rozpowszechniły, a w lecznicy naszej od dawna są w użyciu. Promienie słoneczne i prądy orzeźwiającego powietrza, w ozon obfitego, cudownie działają na skórę. Wzmagają energię życiową i przemianę materyi, oraz rozwój tkanin, a niszczą bakterye i złe substancye w organizmie.

Wszystkie zabiegi na skórę łączy w sobie łaźnia słoneczna naszego pomysłu, lepsza w skutkach od łaźni elektrycznej, gdyż bezpośrednio na ciało skupia promienie słoneczne, które są źródłem wszystkiej energii życiowej. Prześwietla ona skórę, do potów doprowadza i hartuje, względnie przed zimnemi zabiegami miło ociepla ciało.

Chodzenie boso i po rosie jest kombinacyą wszystkich

zabiegów na skórę i ma niepoślednie znaczenie w hartowaniu i wzmacnianiu nóg — tych podstaw naszego ciała.

Przewiewne ubrania i sandały należą już do zwyczajów naszego zakładu. Nikt się już tutejszemu strojowi nie dziwi, a z żalem każdy go zrzuca, gdy odjeżdżać musi.

Odkrycie głowy na dworze (gdy słońce nie pali) także tu obowiązuje ze względu na ciągłą kąpiel powietrzną głowy, co ją bardzo wzmacnia a szczególnie rozwój włosów poprawia.

Hygiena nerwów.

Wzmocnienie nerwów osiąga się bezsprzecznie środkami fizyczno-dyetetycznymi, którymi leczy się całe ciało a z niem nerwy — ale i wpływ psychiczny jest niemniej tu ważny. Wydobycie się z koła codziennych utrapień i nowe warunki, towarzystwo ludzi w tym samym celu tu przybyłych w wzajemnej suggestyi zrzeszonych, prosty sposób życia bez przymusowych form, czyli zupełna swoboda w stosunku z innymi chorymi — wszystko to razem podnosi ochotę do życia i wzbudza tak potrzebną w leczeniu nadzieję.

W tem wszystkiem rygor zakładowy, któremu każdy poddać się musi, ma w leczeniu wielkie znaczenie. Uczy porządnego życia przez unormowanie zajęć całego dnia, zapobiega gnuśnieniu i rozpamiętywaniu swych cierpień, a w skutku wzmacnia wiarę w siebie, gdy ze zdziwieniem chory stwierdzi, że wszystkiemu podołał. — Rano wstanie i jest zdolny do godzinnej gimnastyki, zanim dadzą śniadanie; niegdyś bojaźliwy przed zimną wodą, dziś jej chętnie używa, jada potrawy jarskie z gustem, za nałogami nie tęskni i t. d. Wszystko to razem na nerwy

działa błogo i wynagradza przymus, a potem staje się drugą naturą i przyjemnością.

Czy chorym służy zabawa i czy potrzeba im rozrywek?

Zapewne, że trochę wesołych wrażeń urozmaica leczenie i pozwala zapomnieć o smutnych myślach, więc zdawaćby się mogło, że bawiąc się, chorzy prędzej zdrowie odzyskają. Do pewnego stopnia zabawa jest korzystnym czynnikiem w leczeniu, ale pod warunkiem, że chory jej pragnie, że zabawa w sposób naturalny się układa, a niema w niej przymusu i gdy nie przeszkadza leczeniu. Jeżeli tych warunków niema, czyli jest zbyt sztuczną, gdy zmusza do udawania wesołości, wreszcie, gdy się jej ciągle szuka, nie przynosi pożytku a nawet szkodzić może.

Smutek i nuda są naturalnym stanem choroby, jest to najniższy wydatek energii żywotnej a organizm zbiera wtenczas siły, nie mogąc pozwalać sobie na rozrzutność zdwojonej energii, czem jest wesołe podniecenie. Niektórzy chorzy najlepiej czują się w samotności, a widok tłumu ludzkiego wytwarza u nich stan przygnębienia; tylko dla drugich samotników mogą być dobrem towarzystwem. Melancholicy źle znoszą zabawy, bo drażnią ich, gdy przeciwnie spokój działa lecząco. Nie zawsze więc galwanizowanie chorych do śmiechu jest wskazane, gdy zaś nuda nie szkodzi nigdy. Jeżeli więc w naszej lecznicy nie ma wyszukanych rozrywek, to pacyenci z pewnością na tem nie tracą.

Robi się co możliwe i pożyteczne, a więc przy muzyce kto ma ochotę może tańczyć — urządza się odczyty o interesujących sprawach społecznych, przygodnie uda się jakieś przedstawienie prowincyonalnych aktorów i t. d. To zupełnie wy-

starczy. Pozostawia się jednak inicyatywie gości, aby sobie zdrowe zabawy urządzali, jak gry towarzyskie, teatry amatorskie, koncerty i t. d., gdyż tą drogą zużyją energię i są czynni. Nie chwalimy jednak gry w karty, rozrywki kosztem wzburzenia nerwów i niższych namiętności, szczególnie gdy o pieniądze chodzi. Zresztą już przymusowe siedzenie całemi godzinami upośledza krążenie i szkodzi zdrowiu.

Jeżeli się nudzisz, idź na przechadzkę, a po drodze rób gimnastykę oddechową i skupiaj myśli celem poznania, którędy droga ku odrodzeniu ducha i ciała. Z powrotem zdrowia pierzchnie smutek i nie potrzeba będzie sztucznych podniet, gdyż po odzyskaniu naturalnej wrażliwości, cieszą nas nawet powszednie zjawiska życiowe; w cierpieniu jednak — smutny nastrój wszędzie za sobą wleczony.

O duchowym spokoju.

Spokój duchowy tak ważny w leczeniu powinien koniecznie chory starać się zdobyć. Psuje go jednak ustawiczna obawa o zdrowie i życie oraz codzienna troska. Tym przeciwdziałać potrzeba przez oderwanie myśli od rzeczy powszednich a kierowanie ku celom wyższym. Strach życiowy wyda nam się małostkowym, gdy wyobrażać sobie będziemy, że rządzą nami wyższe prawa wszechbytu, i że spełniamy naszą skromną rolę w życiu, może nie bez celu. Rozważajmy, że bez cierpienia i niepowodzeń, nie mielibyśmy doświadczenia, które uczy nas rozumu i uszlachetnia. Nie bójmy się ludzi i nieszczęść, gdyż patrząc restrospektywnie przekonywujemy się, że gorsze prze-

trwaliśmy warunki i w każdej sprawie znalazło się wyjście, że czas zmienia stosunki i ludzi a koi po stratach. Myśl dobra, nadzieja i wiara w pomyślne skutki skrzepią umysł a w następstwie kierowniczy mózg rozsyłać będzie po ciele żywotną energię. Siła charakteru i tutaj jest potrzebną.

Korzyści klimatu.

Zmiana klimatu na lepszy w Kosowie, jest niemniej ważnym czynnikiem w leczeniu. Jest on ciepły, bez wiatrów i zmian, pogodny i jako górski ma powietrze obfite w ozon, więc zachęca do przebywania ciągle na świeżem powietrzu oraz spania przy otwartych oknach. Dziwią się chorzy, że się tu nie przeziębiają. Szczególnie służy dzieciom, gdyż różnica dnia i nocy jest nieznaczna.

Co sądzić o okresach pogorszenia podczas leczenia.

Droga do zdrowia nie jest łatwą, kto je utracił, często tylko przez cierpienie może je odzyskać. Organizm stacza niejako walkę z chorobą i zdobywać musi pozycyę za pozycyą. Nieraz poniesie porażkę, aby po wypoczynku nowe zyskać siły.

Zazwyczaj z początkiem leczenia chory czuje się od razu lepiej. Wszedł w nowe warunki, porzucił błędy, a krzepi go nadzieja. Po szybkiem polepszeniu następuje wyczerpanie i depresya, względnie nawrót cierpienia. Objawia się to osłabieniem, często połączone z bolami reumatycznymi, a nawet gorączką. Chorych to przeraża, lecz lekarz widzi w tem tylko zmaganie się z chorobą. Nagromadzone jady wydobywają się z narządów wewnętrznych i wchodzą w krew, zatruwając organizm, zanim się z nich oczyści. Zdarzyć się to może kilka razy wśród lecze-

nia, lecz zazwyczaj coraz słabiej. Są to okresy przełomowe (crisis) występujące w 2-gim, 3-cim, a czasami 4-tym tygodniu, poczem następuje trwałe polepszenie. Szczególnie w dniach słotnych i podczas opadu barometru, ulegają nerwowi osłabieniu i przygnębieniu. Jest to falowanie energii życiowej, co z powrotem sił ustępuje.

U nieprzyzwyczajonych do gimnastyki, występują bole mięśniowe, z czasem przemijające. Przy zmianie trybu życia, przy zabiegach wodnych i kąpielach słonecznych, znane są w leczeniu zakładowem dolegliwości, jak obrzmienia, zaczerwienienia skóry, szczególnie nóg (z powodu chodzenia boso), czyraki, oraz odnawianie się zastarzałych cierpień, zwłaszcza bolów reumatycznych. Nie trza się tem przerażać, gdyż zazwyczaj nie mają znaczenia, a często bywają stopniami ku wyzdrowieniu.

Charakterystyczne są narzekania chorych nerwowych podczas okresowych pogorszeń. Są zdesperowani. Kto chce, czy nie chce musi wysłuchać ich skarg, że nie tylko nie czują się lepiej, ale im znacznie gorzej, jak kiedykolwiek. Lekarz ma na to odpowiedź, że stare cierpienia przy leczeniu się przypominają, aby potem ustąpić. Do chorych części ciała krew napływa i jest powodem ich obrzmienia, zaognienia i bolu.

Na stan psychiczny działa takie pogorszenie podwójnie gnębiąco. Pacyent w melancholicznym nastroju zdaje sobie sprawę tylko z chwili obecnej, nie patrząc w dal, a o przeszłych cierpieniach zapomina. Oprócz tego doznaje rzekomego zawodu po wygórowanej nadziei prędkiego wyleczenia w zakładzie — dlatego nie dziwno, że całą siłą zły stan odczuwa.

Na szczęście, te przykre nastroje po pewnym czasie zni-

kają niespostrzeżenie, jak mgła dnia posępnego, gdy barometr energii życiowej pójdzie w górę.

Bywa jednak i tak, że w ciągu jednego okresu leczenia chorzy nie doznają większej ulgi. Są to chorzy z zastarzałemi cierpieniami i leczeni w rozmaitych zakładach, popsuci powodzeniem i dobrobytem. U tych na polepszenie długo czekać potrzeba, nieraz dopiero za rok, za dwa względne odzyskują zdrowie, jeżeli stać ich na cierpliwość i zaufanie.

Powtarzam, jeżeli ich stać na cierpliwość, gdyż jest to rzadka cnota u ludzi, którzy lubią życia używać. Ci mówią, że nie opłaci się zamieniać życia na czyściec ciągłej trwogi i abstynencyi na to, aby je czas jakiś przedłużyć. Nie widząc skutku przy pierwszych wysiłkach życia hygienicznego, zniechęcają się twierdząc, że żywot cnotliwy na nic się nie przyda, więc uciekają napowrót do swych nałogów, jak do picia kawy i alkoholu, do tytoniu i nadużycia mięsa, a gdy spać nie mogą, do veronalu, morfiny i t. p. Nudę oszukują kartami i włóczeniem się bez celu, niby dla zaspokojenia artystycznych pragnień, ale nie gardzą przytem niewybrednemi podnietami, jak subtelne zawodzą.

Gdyby jednak przez to biczowanie wyczerpanego organizmu przynajmniej przedłużyło się używanie, byłby w tem jakiś sens. Niestety natura sumiennie wypłaca za grzechy gwałcące jej prawa, i każde podniecenie schorowanego ciała mści się jeszcze większemi cierpieniami, więc takich czekają prawdziwie czyścowe męki: gościec, niestrawność, neuralgie, melancholia i wstręt do życia, czyli wysuwają się automatyczne zapory, które tak dalej żyć nie pozwalają. Muszą oni wieść swój żywot aż do zupełnego wyczerpania.

Czy warto żyć hygienicznie?

Jakeśmy z krótkiego zestawienia tutejszych środków leczniczych przekonać się mogli, niema w nich nic nadzwyczajnego i każdy człowiek, który wolą opanuje ciało, zdoła wpłynąć na swe zdrowie, gdy zdobędzie hygieniczne wydoskonalenie. Potrzeba nietylko działać ale i umieć. Należy wprowadzić rozumną ekonomię życia, więc pamiętać o zdrowym śnie, o umiarkowaniu w jedzeniu, o ciągłem oddechaniu świeżem powietrzem, o ćwiczeniu mięśni i t. p. Codziennem więc staraniem słabego człowieka być powinno: uregulować funkcye życiowe tak, aby tylko zyskiwać na zdrowiu, nie ponosząc szkody, a po dłuższym czasie, n. p. po roku, suma zysków będzie znaczna. Możnaby zatem w krótkości powiedzieć, że człowiek-hygienista może być swym własnym lekarzem.

Nawet dalej zajść potrafi typ wątły, niż gdyby był przez naturę zdrowiem uposażony. Rzecz wiadoma, że nie szanuje dóbr ten, komu łatwo przyszły, dlatego silni i bardzo zdrowi ludzie nie żyją najdłużej, ani też nie są wolni od ciężkich chorób, gdyż nadużywają nadmiaru sił żywotnych — aż do wyczerpania.

Słabowici przeciwnie, gdy mają silną wolę, kierują ustawicznie myśl ku wzmacnianiu wątłych narządów, krzepią je środkami hygienicznymi i doprowadzają do wydoskonalenia. W ten sposób niejeden wątły człowiek, gdy zwłaszcza od młodości rozpoczął trenowanie hygieniczne, prześcignął w sile życiowej zdrowych z natury.

Najwięcej do zyskania mają nerwowi (chorzy na neurastenię). Przy bogactwie władz duchowych trwonią zazwyczaj siły

nerwowe na nieposkromione uczucia, na wybujałość temperamentu i na silne wrażenia, popełniając przytem zazwyczaj najgrubsze błędy hygieniczne, bo lekceważą ciało. Skutkiem takiego życia jest wyczerpanie zapasów sił nerwowych i przykry stan przygnębienia, który im życie nieznośnem czyni. Ci przez ćwiczenie sił fizycznych i moralnych mogą się nauczyć dobrze niemi administrować i z czasem doprowadzić do ich wydoskonalenia. Zamiast cierpieć z powodu nadmiaru nieposkromionych władz, mogą kazać im służyć dla życia wyższego.

Kończę więc naszym nakazem moralnym:

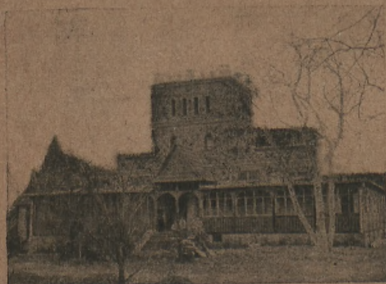
Władaj sobą!



TREŚĆ:



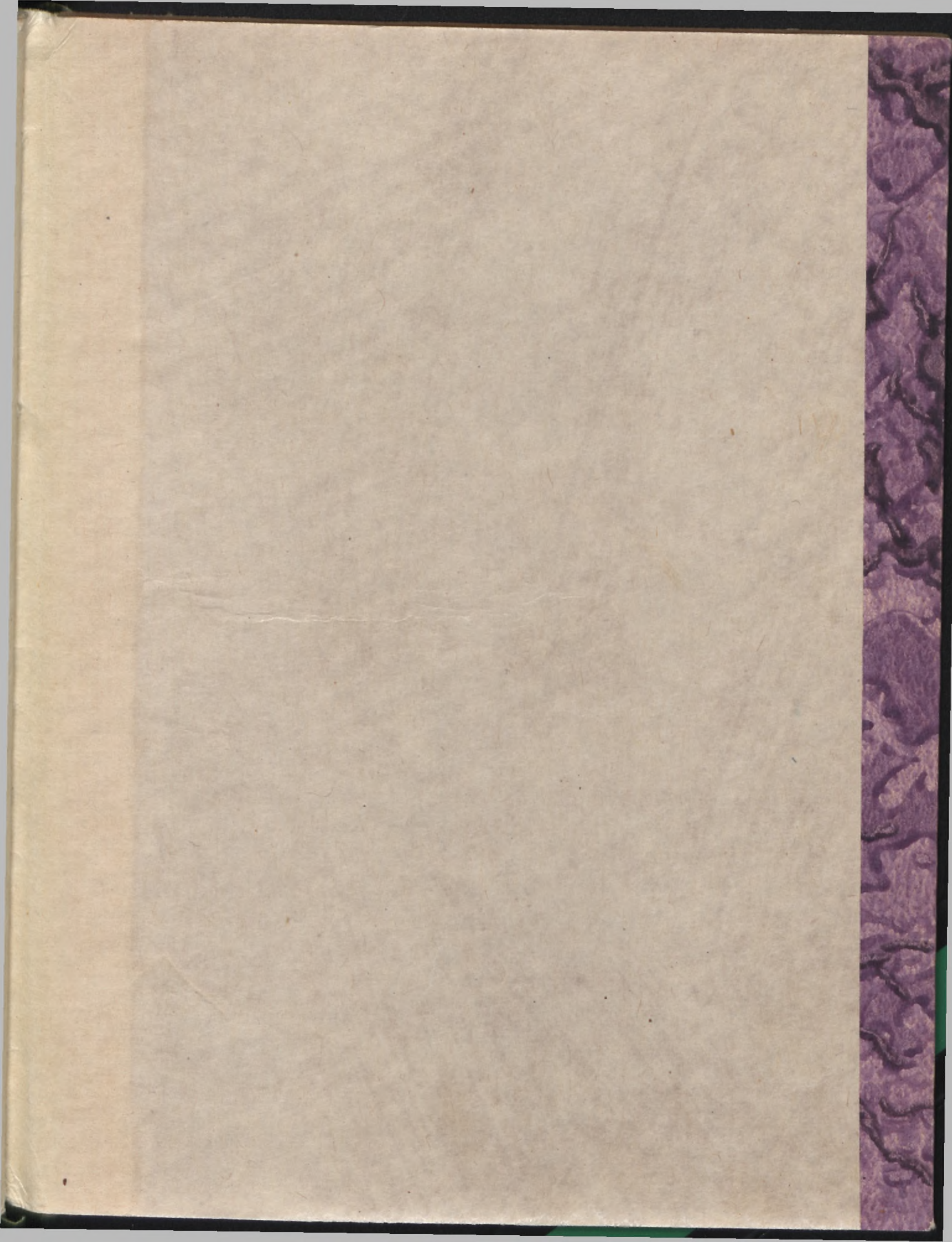
WILLA KOLIBA



ŁAZIENKI Z GALERYĄ



KAPLICA ZAKŁADOWA




BN
BIBLIOTEKA
NARODOWA


Biblioteka Narodowa
Warszawa
30001017559995